Haṃsa[1] Upaniṣad

(Nº 15. Yoga. Yajur-Veda Branco)

Tradução em inglês de K. Nārāyaṇaswāmi Aiyar - 1914

Tradução em português de Eleonora Meier - 2018

Essa Upaniṣad trata da natureza esotérica da Haṃsavidyā, que leva à Brahmavidyā[2].

Gautama dirigiu-se a Sanatkumāra assim: “Ó Senhor, você é o conhecedor de todos os dharmas e é bem-versado em todos os Śāstras, por favor, diga-me os meios pelos quais eu posso obter o conhecimento da Brahmavidyā. [1]

Sanatkumāra respondeu assim: “Ouça, ó Gautama, esse Tattva, como explicado por Pārvatī depois de investigar todos os dharmas e verificar a opinião de Śiva. [2]

“Esse tratado sobre a natureza do Haṃsa, que resulta em bem-aventurança e salvação e que é como um tesouro para o yogue, é (uma ciência) muito mística e não deve ser revelado (para o público). [3]

“Agora vamos explicar a verdadeira natureza de Haṃsa e Paramahaṃsa para o benefício de um brahmacārin (um buscador de Brahman ou celibatário), que tem seus desejos sob controle, é dedicado ao seu guru e sempre contempla (como) Haṃsa, e percebe desta maneira: [4]

“Ele (Haṃsa) está permeando todos os corpos como o fogo (ou calor) em todos os tipos de madeira, ou óleo em todos os tipos de sementes de gergelim. Tendo conhecido (a Ele) desse modo, uma pessoa não encontra a morte. [5]

“Tendo contraído o ânus (com *o* calcanhar *esquerdo* pressionado contra ele), *(inspirando o ar vital através das narinas ou da boca e, depois de realizar kumbhaka, e contrair bem o ânus),* tendo erguido o vāyu (ar) do (Mūla) Ādhāra (cakra), *(efetuando a união dos ares vitais prāṇa e apāna, então misturando o fogo, o prāṇa e o apāna no triângulo do Mūlādhāra, erguendo a Kuṇḍalinī e daí abrindo à força o nó de Brahman que forma a porta da Suṣumṇā Nāḍī, no Mūlādhāra, entrando no plexo Mūlādhāra, meditando no Virāj ou seu Turya),* tendo feito o circuito três vezes ao redor do Svādhiṣṭhāna, tendo ido ao Maṇipūraka *(de dez pétalas),* tendo atravessado o Anāhata *(de doze pétalas e o nó de Viṣṇu em sua base, meditando no Sūtrātman ou seu Turya situado no Anāhata e lá alcançando o Nirvikalpa Samādhi) (chegando ao plexo Viśuddhi em cuja parte inferior há nos lados duas massas de carne semelhantes ao pênis pendente (diz outro texto escritural: ‘que pende como o úbere (do peito), esse é o Indra-yoni’) deixando os dois caminhos por seus lados, entrando no plexo Viśuddhi através do caminho no meio das massas de carne lá)* tendo controlado o Prāṇa em Viśuddhi e então *(atravessando o plexo Ājñā de duas pétalas no*

---

[1] Essa palavra ‘Haṃsa’ é muito misteriosa e tem vários significados de acordo com diferentes pontos de vista. Ela é composta de Ham (ou Aham) e Sa (ha), que significa ‘eu’ (sou) ‘aquilo’. Em seu sentido mais elevado, ela é Kalahaṃsa (ou Parabrahman). Ela também é Brahmā quando ele tem Haṃsa (ou cisne) como veículo ou Haṃsa-vāhana. Quando Haṃsa, que é a manifestação do prāṇa, é aplicado à respiração humana, dizem que nós expiramos com Ha e inalamos com Sa. Isso também é chamado de Ajapā-Gāyatrī.

[2] [Todos os trechos em itálico são da tradução de Śrīnivāsa Aiyaṅgār aqui incluídos por mim. – E. M.].

meio das sobrancelhas, e o nó de Rudra em sua base) entrando no plexo Ājñā, *(e meditando no Bījātman ou seu Turya no meio dele, alcançando o Nirvikalpa Samadhi lá, então bebendo o néctar gerado pela mistura da Lua, do Sol e do Fogo, o yogue, entrando na fenda de Brahman, [isto é, no])* Brahmarandhra *(no lótus de mil pétalas),* e tendo meditado lá sempre 'Eu sou de três mātrās', conhece (seu Eu) e se torna sem forma. Esse é aquele Paramahaṃsa (Haṃsa Supremo ou Eu Superior, Paramātman) que tem o esplendor de crores de sóis e por quem todo esse mundo é permeado. [6, 7]

"Ele (esse Haṃsa que tem buddhi como veículo)[3] tem oito vṛttis. *(Das doze pétalas do lótus do coração, onde se deve conceber o Haṃsa, quatro são intocáveis por ele. Só as oito restantes são levadas em conta).* (Quando ele está) na pétala oeste,[4] há a inclinação (em uma pessoa) para ações virtuosas; na pétala sudeste (*de Agni*), surge o sono, a preguiça, etc.; na do sul (*de Yama*), há a inclinação para a crueldade; na do sudoeste (*de Nirṛti*), há a inclinação para os pecados; na do oeste (*de Varuṇa*), há a inclinação para o prazer dos sentidos; na do noroeste (*de Vāyu*), surge o desejo de andar, e outros; na do norte (*da Lua*), surge o desejo de luxúria; na do nordeste (*de Īśāna*), surge o desejo de acumular dinheiro; no meio (ou nos espaços entre as pétalas), há a indiferença aos prazeres materiais. No filamento (do lótus), surge o estado de vigília; no pericarpo, surge o svapna (estado de sonho); na bīja (semente do pericarpo) surge a suṣupti (estado de sono sem sonhos); ao deixar o lótus, há o turīya (quarto estado). Quando o Haṃsa está absorto em Nāda (som espiritual), o estado além do quarto é alcançado. Nāda (que está no fim do som e além da fala e da mente) é como um cristal puro que se estende do (Mūla) Ādhāra ao Brahmarandhra. Ele é aquilo que é considerado Brahma e Paramātman. [8, 9]

"(Aqui é apresentada a realização do Ajapā Gāyatrī).

"Agora Haṃsa é o ṛṣi; a métrica é Avyakta Gāyatrī; Paramahaṃsa é a devatā (ou a divindade que preside), 'Ham' é a bīja [semente]; 'Sa' é a śakti [energia]; So'ham é o kīlaka.[5] *(O murmúrio da prece como computado nos seis centros de Energia (pelas divindades que os presidem) no decorrer de um dia e noite é)* [ou] há 21.600 Haṃsas (ou respirações) em um dia e uma noite, *(na forma de "So'ham", "So'ham", através da expiração e inspiração)*. *(Dividindo o)* Ajapāmantra *(descrito acima em quatro partes, deve-se dedicar cada uma)* [aos seguintes]. (Saudações[6] a) Sūrya, Soma, Nirañjana (o imaculado) e Nirābhāsa (o sem universo [isto é, *o imanifestado*). (Que) o incorpóreo e sutil guie[7] (ou

---

[3] É assim que um comentador explica.

[4] Isso se refere às diferentes pétalas do coração. Veja o mesmo nas Upaniṣads Nārada-Parivrājaka e Dhyāna Bindu.

[5] Kīlaka significa pilar. No Ajapā mantra 'Haṃsa-so'ham', So'ham é o pilar ao qual o mantra inteiro está ligado.

[6] As palavras são: Sūryāya, Somāya, Nirañjanāya, Nirabhāsāya. É com a pronúncia dessas palavras que os diferentes lugares do corpo são tocados, isto é, Aṅganyāsas e Karanyāsas são realizados. A primeira palavra é apontada para o coração com o polegar; a segunda, para a cabeça, e a terceira, para o cabelo da cabeça. Com a última, um kavaca (armadura) é feito por girar os dedos ao redor da cabeça e então girar uma mão sobre a outra. Esse processo é continuado novamente após a pronúncia do Ajapā mantra que segue. Aqui Soma (lua) é aquele que é unido com Umā ou o emblema da união do eu inferior e Superior. Sūrya ou o Sol é o causador do estado de unidade.

[7] Tal como está, isso significa 'o incorpóreo, o sutil e o guia. O original é Atanu Sūkṣmam Pracodayat.

ilumine minha compreensão) [Ou: *Dessa maneira deve-se dissolver os (fenômenos) incorpóreos, sutis (e outros)*]. Vauṣaṭ para Agni-Soma. Então, Aṅganyāsas e Karanyāsas ocorrem (ou devem ser realizados depois dos mantras como eles são realizados antes dos mantras) no coração e outros (lugares). Tendo feito isso, deve-se contemplar sobre o Haṃsa como o Ātman no coração. [10-13]

(Para o Haṃsa que alcançou o estado de Virāj) Agni e Soma são suas asas (lados direito e esquerdo); Oṁkāra é a sua cabeça; Ukāra e bindu são os três olhos[8] e face respectivamente; Rudra e Rudrāṇī (ou esposa de Rudra) são os pés kaṇṭhata (ou a realização da unicidade de jivātman ou Haṃsa, o eu inferior, com Paramātman ou Paramahaṃsa, o Eu Superior) é feita de duas maneiras, (samprajñāta[9] e asamprajñāta). Depois disso, Unmanī[10] é o fim do Ajapā (mantra). [14-15]

"Tendo assim refletido sobre manas por meio desse (Haṃsa), ouve-se o Nāda depois de proferir esse japa (mantra) um crore de vezes. Ele (o Nāda-*Brahman no plexo Anāhata*) é (começado a ser ouvido como) de dez tipos. O primeiro é ciṇ (como o som dessa palavra); o segundo é ciṇī-ciṇī; o terceiro é o som do sino; o quarto é o da concha; o quinto é o da tantrī (alaúde); o sexto é aquele som de tāla (címbalo); o sétimo é o da flauta; o oitavo é o da bherī (tambor); o nono é o de mṛdaṅga (tambor duplo); e o décimo é o das nuvens (isto é, o trovão). [16]

"Ele pode experimentar o décimo sem os primeiros nove sons (através da iniciação de um guru). [Ou: *Deixando os primeiros (nove), o buscador deve praticar só o décimo*]. [17]

"Na primeira fase, o seu corpo se torna Ciṇ-ciṇī (*a forma Ciṇ-ciṇī do Ātman se manifesta*); na segunda, há o (bhañjana) rompimento (ou agitação) no corpo (*há o rompimento daquela forma Ciṇ-ciṇī*); na terceira, há a perfuração (bhedana) (*do coração e o lótus do coração floresce*); na quarta, a cabeça treme; na quinta, o palato produz saliva; na sexta, o néctar *(produzido pela união das regiões solar e lunar*) é obtido; na sétima, o conhecimento das (coisas) ocultas (no mundo) surge; na oitava, a Paravāc é ouvida; na nona, o corpo torna-se invisível e a pura visão divina é desenvolvida; na décima, ele alcança Parabrahman na presença de (ou com) Ātman que é Brahman. [18-20]

"Depois disso, quando *manas* é destruída, quando ela que é a fonte de saṅkalpa e vikalpa desaparece, devido à destruição desses dois, e quando as virtudes e os pecados são queimados, então ele brilha como Sadāśiva da natureza de Śakti que permeia tudo, sendo refulgência em sua própria essência, o imaculado, o eterno, o puro e o OM mais quiescente. Assim é o ensinamento dos Vedas; e assim é a Upaniṣad."

---

[8] [*Os três olhos são o 'A', 'U' e 'M' junto com o Bindu (ponto)*']. Os três olhos são os dois olhos comumente agora em uso com o Olho Divino.

[9] A contemplação com um objeto como semente e a sem semente.

[10] Um estado acima de manas ou quando manas é transcendida.